

Linsen-Bällchen in Kokos-Curry-Sauce

Köstliche, vegane Linsenbällchen in einer wärmenden Kokos-Curry-Sauce.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 16 Portionen

Zutaten

für die Linsenbällchen

250 g rote Linsen
300 ml Gemüsefond
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Koriander (gemahlen)
Salz / Pfeffer
1/2 Bund Koriander (oder glatte Petersilie – oder beides – je nach Geschmack)
ein Schuss neutrales Öl bzw. Ölspray

für die Kokos-Curry-Sauce:

1 -2 EL Kokosöl oder neutrales Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond
2 TL rote oder gelbe Currypaste (je nachdem, wie pikant ihr es mögt)
Saft von 1 Limette
Salz / Pfeffer
schwarzer Sesam für die Deko (könnt ihr auch weglassen)

Zubereitung

1. Gebt 250 g rote Linsen und 300 ml Gemüsefond in einen Topf und kocht die Linsen gar. Wenn ihr den Deckel auf dem Topf lasst und die Linsen langsam gar köchelt, saugen die Linsen den Fond auf und bekommen dadurch direkt Geschmack.
2. Schält 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und den Ingwer und hackt alles ganz fein.
3. Zerdückt die Linsen leicht mit einer Gabel und gebt Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazu. Dann rührt ihr 2 EL Tomatenmark, 1 TL gemahlenen Kreuzkümmel, 1 TL gemahlenen Koriander und Salz und Pfeffer dazu.

4. Zum Schluss hackt ihr den Koriander (und/oder die glatte Petersilie) fein und mischt die Kräuter unter die Masse.
5. Knete alles gut durch, lasst die Masse ruhig ein wenig ruhen und formt später (mit Hilfe eines Esslöffels) ca. 16 kleine Linsenbällchen daraus.
6. Dann kümmert ihr euch um die Sauce. Schält 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen und hackt beides in feine Würfel. Gebt 1-2 EL Kokosöl (oder neutrales Öl) in eine hohe Pfanne und bratet Zwiebeln und Knoblauch darin leicht an. Gebt 800 ml Kokosmilch und 400 ml Gemüsefond dazu und rührt dann 2 TL Currypaste mit dem Schneebesen ein. Lasst das Ganze jetzt ein paar Minuten leicht köcheln.
7. Anschließend gebt ihr den Saft einer Limette dazu und würzt ordentlich mit Salz und Pfeffer nach.
8. Die Linsenbällchen bratet ihr entweder mit etwas neutralem Öl in einer Pfanne an, so dass sie von beiden Seiten goldbraun sind. Oder ihr gebt die Bällchen in den Airfryer, sprüht sie mit ein wenig Ölspray ein (oder bepinselt sie ein wenig mit neutralem Öl) und bratet sie ca. 15 Minuten bei 180°C. Eventuell nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Wenn die Linsenbällchen knusprig braun sind, sind sie fertig. Je nach Airfryer-Modell variieren Temperatur und Zubereitungszeit.
9. Serviert die Linsenbällchen anschließend mit der Kokos-Curry-Sauce und gebt (wenn ihr mögt) ein wenig schwarzen Sesam und Korianderblättchen darüber. Dazu passt zum Beispiel Reis oder frisches Naan-Brot.